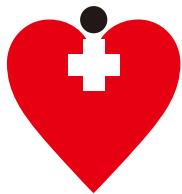


Mitoyo  
General  
Hospital

発行／三豊総合病院  
発行人／山田大介

三豊総合病院だより



ご自由にお持ちください



健診棟整備事業

「健診棟の名称が発表されました」

- ・インスリンポンプ、持続血糖測定器を使用中の患者さんへ
- ・食後高血糖について／おしっこは健康のバロメーター

[季節の旬レシピ]

魚のきのこソースかけ／長いもと鶏ひき肉のバター炒め

今号の表紙

中庭のイルミネーション

12月 1日～1月31日

16時30分～21時まで点灯

# 健診棟整備事業工事進捗状況

健診棟の名称が決定し、令和4年12月1日の開院記念式目に発表されました。  
**「Wellness Support Plaza —ウェルネスサポートプラザ—」**  
通称「ウェルサポ棟」

健診棟の名称募集に当たりましては、病院職員、工事関係者の方から  
48件の応募を頂き、厳正なる審査により選ばれました。



工事近況（令和4年11月30日撮影）



建物の骨組みや壁など、構造部分の工事はほぼ終了し、内装の工事に並行して配管や配線の設置が行われています。完成まで4ヶ月余となりましたが、工事車両の通行などご迷惑をおかけ致しますが、皆様のご理解とご協力を願い申し上げます。

**4F 腎センター** 血液透析ベッド 32床移設

**3F 健康管理センター** 一般健康診査・特定健診・人間ドック

**2F 内視鏡センター** 内視鏡 4室、透視装置 2基移設

**1F 放射線部門** MRI装置 2基移設、乳房撮影装置1基移設  
放射線治療システム Varian TrueBeam® 導入



健診棟整備事業  
ウェブサイト  
QRコード

工事の状況など、当院ウェブサイトにて公開しています ↑

# インスリンポンプ、持続血糖測定器を使用中の患者さんへ 放射線部では全ての検査において取り外しをお願いしています。

インスリンポンプ、持続グルコース測定器を使用したままX線撮影、CT、MRI検査をすると、機器が故障し誤作動する危険性があることが判ってきました。

トラブルを未然に防ぐため、放射線部では検査前の確実な取り外しをお願いしています。

## 対象となる機器

### インスリンポンプ

ミニメド620G/640G  
インスリンポンプ  
日本メドトロニック(株)



パラダイムインスリンポンプ  
712/722  
日本メドトロニック(株)



メディセーフways  
テルモ(株)



TOP-8200  
(株)トップ



### 持続グルコース測定器(CGM/FGM)

ミニメド620G/640Gトランシミッタ  
ガーディアンコネクト  
iPro2  
日本メドトロニック(株)



Dexcom G4 PLUTINUM システム  
テルモ(株)



FreeStyleリプレゼンサー  
FreeStyleリプレProセンサー  
アボットジャパン(同)



※機器ごとに操作方法などの対応が異なります。  
主治医に適切な指導を受けて下さい。

※本誌発行後に、新たな機器が対象となることがございますので、ご留意下さい。

放射線部では、  
検査室前にポスターを掲示するなど、  
注意喚起を行っています。

## 確認のお願い（安全のために）

放射線部での検査指示があった場合、どのようにしたらよいかを主治医にご相談下さい。

放射線部に来られた時は、検査前に機器を装着している旨スタッフにお申し出下さい。

# ～おしっこは健康のバロメーター～

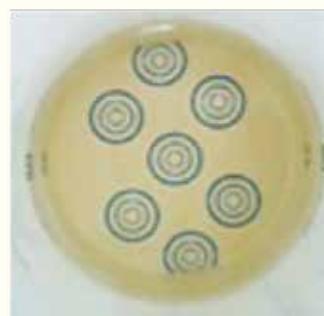
## ★おしっこの色をみてみよう★

普段何気なくしているおしっこの色を見ていますか？

おしっこの色から自分の体内で起こっている様々な情報がわかります。

**正常なおしっこの色は、薄い黄色～薄い茶褐色**

黄色（淡黄色）



## ★おしっこの注意すべき色とは…★

水様～透明



ほぼ透明なおしっこは、糖尿病の可能性があります。糖尿病は血液の中の糖分が多くなる病気です。糖分を薄めるため体中から水分を血管に引き込むためのどが渴きやすくなります。無意識にたくさんの水分を摂り、その結果おしっこの色が薄く透明になります。

※数週間透明な尿が続く場合は注意が必要です。

茶～褐色



濃い茶褐色のおしっこは 肝臓の病気の可能性があります。

肝臓に病気があると、体内にビリルビンという物質が増えます。ビリルビンは尿にも出てくるため茶褐色となります。

ビリルビンの沈着により、皮膚や目が黄色くなる黄疸の症状が起こります。

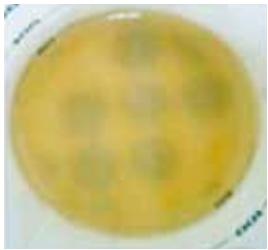
ピンク～赤紅色



尿路、膀胱の出血があると、尿に血液が混じりおしっこが鮮やかな赤色となります。血尿といわれる状態です。

腫瘍や結石で尿の通り道が傷つきやすくなっている場合や、感染症でただれている場合が考えられます。無症状にもかかわらず血尿ができる場合もあります。

乳白色



尿に白血球が混ざった状態、膿尿といわれる状態です。

尿路感染症（膀胱炎、腎盂腎炎）が考えられます。

## 「おしっこは健康情報の宝庫」

おしっこの色の異常は、比較的気づきやすいものです。ただ、流すだけはもったいないですよ。いつもと色が違つておかしいと感じたら健康状態に注意してください。また、注意すべき色のおしっこの場合は早めに泌尿器科を受診するようにしてください。その他、尿の色で気になる事があれば泌尿器科外来で検査を受けることもできますので一度ご相談ください。もしかすると重大な疾患が隠れているかもしれませんので必ず検査をうけるようにしましょう。

## 「検尿の豆知識」

### 底の模様は何のためにあるの？

目視での濁り判定に使います。

何段階かの基準を示せるように

「○」線の太さが変えてあります。

### 量はどれくらい必要な？

25ml程度必要です。採尿カップの

目盛りでご確認ください。少ない場合は担当スタッフにお知らせください。

## リハビリテーション部 今月の作品

### 組木細工のコースター

女性患者さんが、座っている時間を延ばし、体力をつける目的で作成しました。小さくカットされた木片を、向きが重ならないように少しづづらしながら組み合わせていくため、かなり頭を使ったそうです。時間があれば、もう少し大作に取り組みたかったそうですが、短期間で出来るコースターにしました。完成品には「大変満足しています」とのことでした。

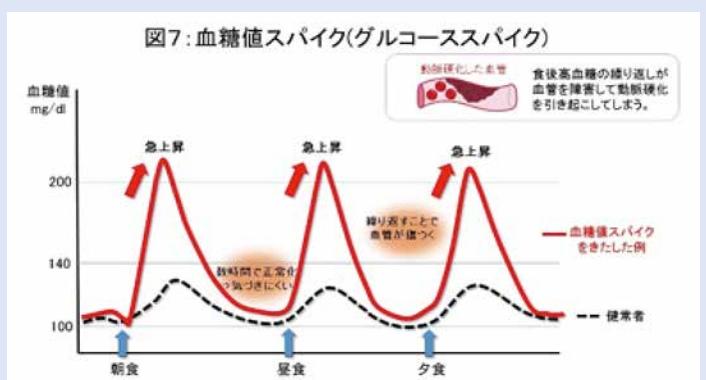


# 食後高血糖について ～今すぐ実践すべきポイント～

## 食後高血糖とは

食後高血糖とは、食事後の血糖値が異常に高いことです。

食事をすると血糖値は高くなり、2~3時間以内に正常値(110mg/dl未満)に戻るのが一般的ですが血糖値が低下せず長い間140mg/dl以上の値が続く場合に食後高血糖と判断されます。食事のたびに異常な値を示し、その状態を繰り返すことが問題です。糖尿病の場合とは違い、その多くが時間の経過とともに血糖値は下がり正常な数値に戻ります。それゆえに、通常の健診で行われる空腹時血糖検査では見逃されてしまう。このような食後高血糖は「隠れ糖尿病」とも言われています。



### 〈原因〉

- ・ 血糖を下げるインスリンの分泌量が少ない
- ・ 分泌する速度が遅い

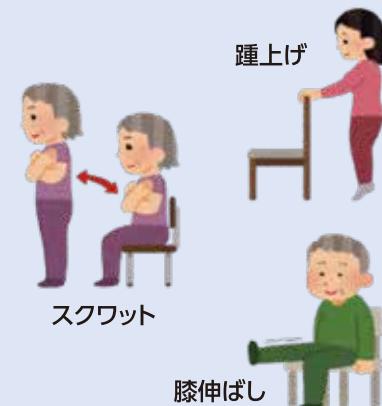
## 食後高血糖を放置しておくと…



- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| <b>1</b> がんのリスク上昇 | <b>2</b> 脳梗塞、心筋梗塞のリスク      |
| <b>3</b> 動脈硬化の進展  | <b>4</b> 認知症のリスク などが上昇します。 |

## <食後高血糖を予防するためのポイント>

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>point 1</b> 食べ過ぎない                         | <b>point 2</b> よく噛んで食べる    |
| <b>point 3</b> ベジタブルファースト<br>炭水化物より野菜、肉類から食べる | <b>point 4</b> 食規則正しく食べる   |
| <b>point 5</b> 血糖が上がりにくい<br>食物を選んで食べる         | <b>point 6</b> 間食は控える      |
| <b>point 7</b> 食後の運動                          | <b>point 8</b> ウオーキング・筋肉運動 |



手軽においしく栄養管理部がお届け!

## 季節の旬レシピ

### 魚のきのこソースかけ

#### | 材料(2人分)

鮭	2切れ	酒	小さじ4
小麦粉	小さじ2	みりん	小さじ4
サラダ油	小さじ2	めんつゆ(ストレー)	小さじ4
しめじ	40g	濃口しょうゆ	小さじ1
まいたけ	30g	片栗粉	少々
えのき	20g	ゆず胡椒	好みで
玉ねぎ	20g	ねぎ	好みで



#### | 作り方

- しめじ、まいたけ、えのきは石づきを取り、食べやすい大きさに分ける玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にAと玉ねぎを入れて煮立たせる。  
しめじ、まいたけ、えのきを加え、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 好みでゆず胡椒を加える。
- 鮭は水気をキッチンペーパーで取り、小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油をしき、鮭を焼く。
- 焼きあがった鮭を器に盛り、ソースをかけねぎをトッピングする。



\*エネルギー、塩分は1人分です

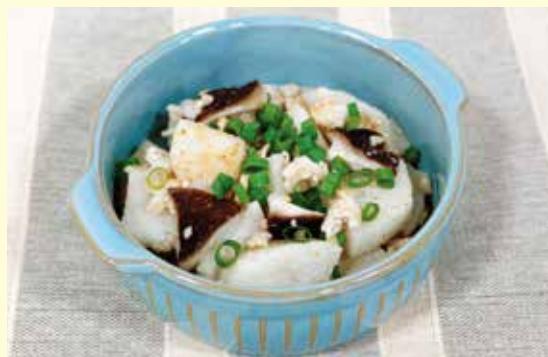


きのこはしっかり噛むことにつながり、食物繊維もたくさん摂れます。

## 長いもと鶏ひき肉のバター炒め

#### | 材料(2人分)

バター	8g	にんにく	1かけ
長いも	200g	小ねぎ	適量
しいたけ	3枚	塩・こしょう	各少量
鶏ひき肉	100g		



#### | 作り方

- 長いもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。しいたけは4等分程度に切る。  
にんにくはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- フライパンにバター、にんにくを入れ弱火にかけ、香りが出てきたら中火にし、長いもを加えて両面に焼色がつくように炒める。
- 2にひき肉、しいたけを加えて肉がパラパラになるまで炒め、塩こしょうで調味する。
- 器に盛り、小ねぎを散らす



\*エネルギー、塩分は1人分です



長いもには、ミネラルやビタミンCなど豊富に含まれています。  
美容、疲労回復、滋養強壮に最強!



# 三豊総合病院 講座・イベント予定表

場所・内容 健康管理センター 病院内  
講座 調理実習 講座・イベント

## 1月

20日(金) 15時～16時	糖尿病教室	
24日(火) 12時30分～13時	みとよサプリ 「脳卒中を起こさないようにするために」	
26日(木) 14時～16時	肝臓病教室	

## 2月

1日(水) 10時～11時	男性の栄養教室	
16日(木) 15時30分～16時30分	腎臓病教室	
17日(金) 15時～16時	糖尿病教室	
28日(火) 12時30分～13時	みとよサプリ 「工夫で節塩を／だ液のお話」	

参加ご希望の方は、お気軽に病院までお問い合わせください  
※ 都合により変更する場合があります

8月より、大島 祐先生をお迎えし、  
心臓血管外科が2名体制で診療しております。



心臓血管外科 部長  
**大島 祐**  
(おおしま ゆう)

高度な技術力を要する手術を安全に提供することは最低限のことと心得ており、そのうえで患者さんご本人、御家族さんに丁寧な説明に十分配慮し、積極的に治療に専念していただけるよう心を砕いて診療することがモットーです。

よろしくお願いします。

## 年末年始休診のお知らせ

**12月28日(水) の午後～1月3日(火)  
は、休診とさせていただきます。**

※一般外来の受付はございません。

なお、救急車など緊急の受診については、地域救命救急センターにて24時間受け付けております。

気温の低い日が続いております。うがい・手洗い・マスクの着用をして新型コロナウイルス感染症やインフルエンザや風邪にご注意ください。



## バックナンバーのご紹介



ウェブで「こころ」のバックナンバーをご覧いただけます。スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってご覧ください。



こころ紹介サイト  
QRコード